

УДК 796. 376

Смачило А. - ст. гр. КТ-21

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ПОБУДОВА ОСНОВНИХ ПРИНЦИПІВ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Науковий керівник: ст. викладач Надозірний Я.П.

Методика навчання базується на деяких загальних засадах, тому при вивченні вправ слід дотримуватись принципів доступності та індивідуалізації, систематичності, наочності і прагнути до того, щоб студенти свідомо й активно оволодівали практичним матеріалом.

Принцип доступності та індивідуалізації передбачає облік індивідуальних особливостей, і відповідність рухових завдань, які пропонуються їм. Для здійснення цього слід врахувати індивідуальні властивості кожного студента, його вік, стать, рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки, вольові якості, здатність до засвоєння готових рухів.

Принцип систематичності проявляється в неперервності і послідовності занять , завдяки чому забезпечується необхідний зв'язок між різними сторонами навчального процесу і його змістом. У процесі занять слід точно дотримуватись норм роботи і відпочинку з урахуванням закономірностей фізичного розвитку студентів. Відомо, що регулярні заняття дають значно більший ефект, ніж епізодичні, тому цей принцип і передбачає неперервність навчального процесу.

Принцип наочності передбачає широке застосування різноманітних засобів і прийомів, які в достатній мірі забезпечують глибоке розуміння суті вправи, яка вивчається, і сприяє створенню правильної уяви про техніку гімнастичного елементу.

Принцип наочності реалізується шляхом показу натуральних рухів (безпосередня наочність), демонстрації різних засобів наочності й образного пояснення (опосередкована наочність – малюнки, кінограми і відео матеріали, графіки, макети.

Принцип свідомості й активності передбачає виховання свідомого ставлення до занять фізичного виховання, розуміння загальної мети цих занять і конкретних завдань на шляху до досягнення цієї мети , розвиток стійкого інтересу до систематичного тренування.

Вже з перших кроків необхідно привчати студентів свідомо ставитись до занять, поступово формувати в них необхідні поняття про суть спортивного тренування, пояснювати значення і взаємозв'язки його основних сторін, виховувати ініціативу і самостійність, стимулювати розвиток творчих проявів.

Таким чином, сформувавши правильно і послідовно принципи навчання студентів викладач у змозі реалізувати основні завдання під час проведення практичних занять з фізичного виховання.